

部活動の運営にあたっては、

週1日以上適切な 休養日を設定しましょう!

■ 部活動とは

部活動は、学校教育の一環として、スポーツや文化及び科学等に興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な参加により、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に活動を行うものです。

■ 部活動の意義

部活動は、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養(かんよう)、互いに協力し合って友情を深めるといった好ましい人間関係の形成等に資するものです。

■ 工夫及び配慮事項

部活動を実施する際には、地域や学校の実態に応じ、スポーツや文化及び科学等にわたる指導者など地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うよう配慮することが求められています。

※ 「学習指導要領解説」より

ポイント 効果的、計画的な指導に向けて

- 厳しい練習とは、休養日なく練習したり、いたずらに長時間練習することは異なるものです。

- ・参加する大会や練習試合等を精選すること
- ・より効率的、効果的な練習方法を検討し、導入すること
- ・1週間の中に適切な間隔により活動を休む日や活動を振り返ったり、考えたりする日を設けること
- ・1日の練習時間を適切に設定すること

(特に運動部活動では、)

- 成長期にある生徒のスポーツ障害や事故を防ぐためにも、また、心理面での疲労回復のためにも重要です。
- スポーツ医・科学に基づいたトレーニングを導入した効果的・効率的な練習が重要です。
- フィジカル・メンタル・栄養・休養のバランスが重要です!

【参考】

「運動部活動での指導のガイドライン」(H25. 5. 27、文部科学省)
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1335529.htm

冬休みには、一週間連続の休養日をとっています。その間は、日頃免除してもらっている「家族の一員としての仕事」を進んでやり、家庭内で和やかな時間を過ごしてほしいと願っています。

【中学校・文化部顧問】

次の3点を生徒、保護者へ伝え、週1日の休養日を設定し、メリハリのある活動に心がけています。

- ・心と体をリフレッシュし、明日への活力に!
- ・家族団らんの時間を大切に!
- ・趣味等も楽しみ、心豊かな人に!

【中学校・運動部顧問】

指導者の声
「休養日は？」

心身ともに健康で活動するためには、日頃のバランスのとれた食事と休養が欠かせません。休養日には、家の手伝いをしたり、家族との時間をもったり、趣味を楽しむなどの一人の時間を大切にすることも重要です。

【高校・文化部顧問】

身体的、精神的疲労の緩和、けがの治療等を最大のテーマとし、週1日の休養を入れていきます。また、月に1回は土曜日、日曜日、祝日のいずれかを完全休養日に当て、生徒が自己管理できる能力とオフの日の過ごし方のプランニング能力の育成をめざしています。

【高校・運動部顧問】



工夫及び配慮事項

- 生徒の個性を尊重し柔軟な運営に配慮
 - ・学校教育の一環として、学校全体としての指導体制を確立
 - ・過度に大会等での結果を求めない(生徒の心理面に配慮)
 - ・生徒一人ひとりの能力に応じた指導
 - ・生徒の状況の細かい把握、適切なフォローを加えた指導
 - ・事故防止、安全確保に注意した指導
 - 生徒のバランスのとれた生活と成長を確保する計画的な運営
 - ・生徒のニーズや意見の把握、目標設定、計画作成
 - ・年間を通してバランスのとれた活動への配慮
 - ・週1日以上適切な休養日の設定
 - 生徒や学校の実態に応じた適切な運営に留意
 - ・外部指導者としてスポーツ、芸術文化等地域人材への協力依頼
 - ・地域の社会教育関係団体、近隣学校等との連携による活動
- ※ 「望ましい部活動の在り方について(通知)」、「運動部活動での指導のガイドライン」より
- 毎月第3日曜日は「家庭の日」の標準日(県子育て文化創造条例H19.10)
 - ・完全休養日(ノ一部活デー等)の設定など、趣旨を踏まえて適切に推進しましょう!



生徒も、教職員も、健康保持に留意しましょう。

山口県教育委員会

【問合せ先】 山口県教育庁学校安全・体育課、教職員課、義務教育課、高校教育課

TEL (083)933-4690 [学校安全・体育課]、933-4555 [教職員課]、933-4595 [義務教育課]、933-4627 [高校教育課]

【賛同団体】

山口県市教育委員会協議会、山口県町教育委員会協議会、山口県中学校長会、山口県公立高等学校長会、山口県中学校体育連盟、山口県中学校文化連盟、山口県高等学校体育連盟、山口県高等学校野球連盟、山口県高等学校文化連盟、山口県PTA連合会、山口県公立高等学校PTA連合会 (順不同)